

## **«РЕЦЕПТЫ» ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ГНЕВА**

***Рекомендации тем родителям, кто испытывает желание встряхнуть или ударить плачущего ребенка.***

Постарайтесь проделать следующее:

- \* Выйти из комнаты и позвонить приятелю.
- \* Включить успокаивающую музыку.
- \* Сделать 10 глубоких вдохов и успокоиться.
- \* Пойти в другую комнату и выполнить какие –нибудь упражнения.
- \* Сесть, закрыть глаза и живо представить себе, что находитесь в каком –нибудь приятном месте.
- \* Переключите мысль, подумав о чем –то хорошем, удерживайте это в сознании некоторое время.
- \* Выпейте ароматного чая.
- \* Примите теплую ванну, душ, вода снимет напряжение.
- \* Просто расслабьтесь, лежа на диване.
- \* Используйте глубокое дыхание, выдыхайте свой гнев в виде облачка.

***Когда вы находитесь под воздействием стресса, раздражены, следите за собой:***

- \* Скажите себе «СТОП» и медленно посчитайте до 10.
- \* Не прикасайтесь к ребенку.
- \* Уйдите в другую комнату.
- \* Отложите совместные дела с ребенком.
- \* Избегайте резких движений, двигайтесь медленно.
- \* Дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте тон и громкость голоса.